



Universitat d'Alacant
Universidad de Alicante

Facultad de Educación

Trabajo de Fin de Grado:

*Estudio de los hábitos y estilos de vida
saludable en escolares de Primaria*

Autor: Adrián Prieto Planelles

Tutor: Dr. Norberto Pascual Verdú

Año: 2018/2019

RESUMEN

El sobrepeso y la obesidad se han incrementado a un ritmo acelerado, lo cual supone un problema para la población infantil. La importancia de la actividad física, unos buenos hábitos de higiene y una buena alimentación son claves para erradicar este problema. Es por ello, que el objetivo de esta investigación es contrastar los hábitos y estilos de vida saludable del alumnado de Primaria en dos colegios diferentes de un municipio de Alicante para saber si influye el nivel socioeconómico de las familias en los hábitos y estilos de vida de estos alumnos/as. Como instrumento de investigación, se ha utilizado una encuesta que se divide en tres grandes bloques: la actividad física, la alimentación y los hábitos diarios. En relación a los resultados, existe una clara diferencia entre ambos colegios en cuanto a la actividad física. No obstante, esta diferencia no es tan evidente respecto a la alimentación.

Palabras clave: actividad física, hábitos saludables, estilo de vida, alimentación, niños.

SUMMARY

Overweight and obesity have increased at an accelerated rate, which is a problem for children. The importance of physical activity, good hygiene habits and good nutrition are key to eradicating this problem. It is for this reason that the objective of this research is to contrast the habits and healthy lifestyles of primary school students in two different schools in a municipality of Alicante to find out whether the socio-economic level of families influences the habits and lifestyles of these students. To this end, a survey has been used as a research instrument that is divided into three main blocks: physical activity, diet and daily habits. In relation to the results, there is a clear difference between both schools in terms of physical activity. However, this difference is not so evident with regard to diet.

Key words: physical activity, healthy habits, lifestyle, diet, children.

Índice

| | |
|---|-----------|
| 1. INTRODUCCIÓN..... | 2 |
| 2. METODOLOGÍA | 6 |
| 2.1. Muestra | 6 |
| 2.2. Instrumento | 7 |
| 2.3. Procedimiento | 7 |
| 2.4. Análisis estadístico | 8 |
| 3. RESULTADOS..... | 8 |
| 3.1. Bloque I: Actividad física | 8 |
| 3.2. Bloque II: Alimentación | 10 |
| 3.3. Bloque III: Hábitos diarios (higiene, ocio, tareas...)..... | 14 |
| 4. DISCUSIÓN..... | 17 |
| 5. CONCLUSIÓN..... | 20 |
| 5.1. Aplicaciones prácticas/propuestas educativas | 21 |
| 6. PROPUESTAS DE MEJORA..... | 23 |
| 7. LIMITACIONES Y DIFICULTADES ENCONTRADAS | 23 |
| 8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS | 23 |
| 9. ANEXOS | 26 |
| Anexo 1: ENCUESTA SOBRE HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN PRIMARIA..... | 26 |

1. INTRODUCCIÓN.

Tras observar la creciente obesidad entre niños y niñas y los malos hábitos alimenticios respecto al almuerzo en mi estancia en un colegio durante las prácticas, se decidió realizar una investigación sobre hábitos y estilos de vida saludable para comprobar estos hechos de primera mano.

Vivimos en una sociedad donde reina la comodidad y el mínimo esfuerzo debido principalmente a los avances tecnológicos. La tecnología progresa a un ritmo frenético e incontrolable y cada vez contamos con más aplicaciones y aparatos electrónicos que, además de proporcionarnos ocio, nos hacen la vida mucho más fácil y sencilla. Los niños reciben una completa educación acorde a estos cambios que les permita desenvolverse en una sociedad que avanza constantemente. Hasta aquí puede parecer todo ventajas, sin embargo, esta evolución en el ámbito tecnológico no deja de tener su aspecto negativo. A medida que la sociedad se vuelve más moderna, se adoptan una serie de hábitos y de costumbres que no son nada buenas, entre otras cosas para el desarrollo físico y mental de los menores.

Hace muchos años, los seres humanos gastaban bastante energía para conseguir los alimentos, en cambio, en la sociedad actual no se favorece la actividad física y se ha reducido la necesidad de desarrollar trabajo físico por la invasión de las nuevas tecnologías. Existe una gran variedad de dispositivos electrónicos cuyos destinatarios son, fundamentalmente, los niños. Su uso forma parte de la vida cotidiana y se convierte en una práctica obligatoria diaria, contribuyendo a vidas sedentarias y menos activas (Santos, 2005).

Los niños dedican mucho tiempo fuera del colegio a hacer los deberes y, además, cuentan con televisores, videoconsolas, ordenadores, tablets... que distraen su atención durante horas y horas sin darse cuenta. En la actualidad, los videojuegos y otros dispositivos de pantalla se ha hecho un hueco importante en todos los hogares de nuestra sociedad, siendo su principal consumidor el sector infantil (Beltrán, Valencia & Molina, 2011). Este contexto, según Trujillo, Muñoz & Villada (2013) y Espejo-Garcés et al. (2015), ha ocasionado que cada vez más se dedique menos tiempo a actividades lúdico-deportivas, disminuyendo considerablemente el gasto calórico diario; lo que, unido a dietas de baja calidad, se traduce en un aumento de los índices de sobrepeso.

Además, cada vez hay menos espacios dedicados al deporte en los pueblos y ciudades, con lo cual la actividad física de los niños se reduce en algunos casos solo a las clases de Educación Física. En los colegios la asignatura de Educación Física siempre es la primera afectada cuando hay que reducir horas de clase o dedicarlas para otros eventos importantes.

Se trata de un cambio en el estilo de vida del mundo actual y que conlleva el aumento del sedentarismo para todos los niños. El sedentarismo, además de provocar un importante daño al sistema cardiovascular, está directamente asociado a la obesidad y a enfermedades como la diabetes, la hipertensión o el colesterol. Por tanto, los niños que no realizan actividad física están más débiles ya que, al no salir y disfrutar del aire libre, están menos inmunizados. Pero no solo eso, una vida sedentaria suele estar asociada a desórdenes anímicos, cuadros de estrés y déficit de atención.

La sociedad occidental actual está en un proceso continuo de cambio político, económico, demográfico y cultural. El sobrepeso y la obesidad infantil se han incrementado en los países desarrollados y pueden asociarse con consecuencias para la salud a corto y largo plazo (Colquitt et al., 2016; Padial, 2010), en la actualidad constituyen un grave problema para la salud pública. Más aún, en la infancia y adolescencia constituye el trastorno metabólico más prevalente, así como la principal enfermedad no transmisible (Dalmau & Vitoria, 2008).

Murillo, Julián, Zaragoza & Generelo (2015) señalan que la mayoría de niños y adolescentes de las sociedades occidentales no realizan suficiente actividad física, para llegar a generar beneficios para su salud. Así, el fomento de la actividad física ha asumido un papel cada vez más prominente en los esfuerzos de promoción de la salud contra la obesidad infantil (Beltrán, Sierra, Jiménez, González-Cutre, Martínez & Cervelló, 2017; Konstabel et al., 2014).

Como consecuencia, la actividad física es vital para el desarrollo físico mental de los menores, una vida activa y de ejercicio les sirve principalmente para divertirse, descargar tensiones, y poner en marcha todo su organismo, músculos, riego sanguíneo... el cuerpo se activa y se mantiene en buena forma. Además, la actividad y el ejercicio implican relacionarte con los demás, socializarte, aprender a compartir y a conocer las reglas del juego. El sedentarismo, por el contrario, va asociado a niños más

solitarios que, a la larga y si se mantiene este tipo de vida, van a tener más problemas en sus relaciones con los demás.

Según estimaciones obtenidas en el Estudio Nutricional de la Población Española 2018 (Estudio ENPE), a partir de los criterios del IOTF-2000 (International Obesity Task Force), un 23,8% de la población infantil y juvenil tiene sobrepeso y un 10,3% obesidad en España.

El sedentarismo se encuentra en niveles superiores a los deseables, pues menos de la mitad de los niños y adolescentes en España realizan, al menos, 60 minutos de actividad con una intensidad moderada y/o vigorosa a lo largo del día, según el «Informe 2016: Actividad física en niños y adolescentes en España».

Según recomendaciones de la OMS, para niños y adolescentes de 5 a 17 años de edad se recomienda practicar, al menos, 60 minutos diarios de actividad física moderada o intensa. Duraciones superiores a los 60 minutos de actividad física procuran aún mayores beneficios para la salud. Ello debe incluir actividades que fortalezcan los músculos y huesos, por lo menos tres veces a la semana.

Podemos apuntar a beneficios físicos y psicológicos de la actividad física en niños. Esta mejora de la capacidad cardiorespiratoria y muscular, la salud ósea, los marcadores de salud cardiovascular y la composición corporal, así como los efectos positivos en el desarrollo fisiológico, psicológico y en el bienestar de los niños (Calzada, Cachón, Lara & Zagalaz, 2016). Igualmente tiene una influencia positiva en la cognición, así como en la estructura y función del cerebro (Donnelly et al., 2016; González & Portolés, 2016). En definitiva, la actividad física de intensidad moderada a vigorosa es esencial para la prevención de enfermedades y la promoción de la salud (Poitras et al, 2016).

Es cierto que evitar caer en esta vida sedentaria requiere mucha voluntad y esfuerzo pero es muy importante inculcar a los más pequeños hábitos y estilos de vida saludables. Podemos definir un hábito como la conducta que se realiza de forma rutinaria y, en buena medida, controlada de manera no consciente.

De hecho, los hábitos parecen ser un mecanismo a través de los cuales podemos liberar nuestra atención para dedicarla a actividades que requieren una participación más consciente.

Nuestro comportamiento queda, por tanto, determinado por nuestros hábitos y, en este sentido, lo que hace que una conducta de riesgo resulte verdaderamente peligrosa es su repetición frecuente.

Estas conductas no se dan de forma aislada, sino dentro de un determinado estilo de vida, ligado a las condiciones ambientales y al entorno social y cultural en el que la persona se desenvuelve. Mendoza (1994) señala cuatro grandes grupos entre los factores que determinan la conformación de los estilos de vida:

- Las características individuales, tanto heredadas genéticamente como adquiridas por aprendizaje.
- Las características del entorno microsocial en las que se desenvuelve el individuo, que incluye a la familia, los amigos, el entorno laboral, etc.
- Influencia de los medios de comunicación, la cultura o la sociedad.
- El medio físico y geográfico, modificado por la acción humana.

Los hábitos de vida saludables se definen como “todas aquellas conductas y comportamiento que tenemos asumidas como propias y que inciden prácticamente en nuestro bienestar físico, mental y social.” (Trujillo, 2009).

Por tanto, como maestros de educación física, es importante que llevemos a cabo una actuación muy importante en los colegios y que les pueda servir para su vida. No es otra que la de fomentar hábitos y estilos de vida saludable, la práctica de actividad física e inculcar una serie de valores como pueden ser la tolerancia, el respeto, la confianza, la honestidad, la colaboración, el compañerismo, la igualdad, etc.

Por todo lo expuesto anteriormente, el objetivo de este trabajo fue contrastar los hábitos y estilos de vida saludable del alumnado de primaria en dos colegios diferentes para saber si influye el nivel socioeconómico de las familias en los hábitos y estilos de vida de estos alumnos/as.

2. METODOLOGÍA.

2.1. Muestra.

Se han estudiado un total de 109 alumnos/as, de los cuales 38 son de 2º curso, 33 de 4º curso y 38 de 6º curso de dos colegios de un municipio de Alicante. En cuanto a los colegios, uno de ellos es un CEIP. En este centro se ha contado con la participación de 65 alumnos (23 de 2º, 16 de 4º y 26 de 6º). Está ubicado en una de las zonas de expansión de Crevillente. Se caracteriza por ser un centro integrador y ser el principal receptor de niños con NEAE, en especial niños con NEE (discapacidad física e intelectual) de Crevillente.

Por otro lado, en el otro centro, se ha contado con la participación de 44 alumnos (15 de 2º, 17 de 4º y 12 de 6º). Por la zona donde se encuentra ubicado, desde hace varios años venía desarrollando un P.A.E.P. (Programa de Acción Educativa Preferente), pero dado el aumento incesante de niños/as con necesidades de Compensación Educativa, fue declarado C.A.E.S. en el año 2002.

El alumnado del centro pertenece, en su mayoría, a familias extranjeras de nacionalidad marroquí y un porcentaje menor de etnia gitana. Ambas etnias presentan una movilidad constante, ya que algunos de ellos pasan largas temporadas ausentes por motivos laborales o familiares.

La zona donde está situado el centro es un barrio deprimido, con un alto porcentaje de familias en situación de paro, problemas de drogadicción, de desestructuración familiar y, en general, con un nivel socio-económico y cultural muy bajo.

Las familias presentan un nivel mínimo de alfabetización: la mayoría de los padres y madres desconocen nuestras lenguas oficiales, por lo que resulta muy difícil la comunicación. Hemos de destacar, que aunque se van acercando un poco más, el contacto de las familias con la escuela es escaso en muchos casos, lo que da a entender la poca implicación y bajas expectativas en la educación de sus hijos/as.

2.2. Instrumento.

La encuesta (anexo 1) se ha realizado siguiendo varios estudios como el programa Caseria (cuestionario hábitos saludables en primaria) y el programa Piloto Perseo, SENC y Pino et al., (2011).

Las preguntas recogidas en la encuesta se distribuyen en tres bloques claramente diferenciados: en primer lugar unos datos de información objetiva (edad, peso, etc.), luego, empezando con el primer bloque, tenemos 5 preguntas relacionadas con la actividad física, después 9 preguntas en el segundo bloque que tienen que ver con la alimentación y, por último, 13 preguntas en el tercer bloque relacionadas con los hábitos diarios (higiene, ocio, tareas...). En total, unas 27 preguntas que conforman esta encuesta que nos pueden dar unos datos interesantes y nos proporciona información acerca de los hábitos y estilos de vida saludable que tiene el alumnado. Cabe destacar que la mayoría de las preguntas son de tipo test y alguna de respuesta corta y están formuladas de forma sencilla para que cualquier alumno sea capaz de entenderlas.

2.3. Procedimiento.

Consiste en un estudio transversal, también denominado seccional o de prevalencia, que tiene como fin estimar la frecuencia de algún fenómeno de interés en un momento dado, y descriptivo, puesto que se utiliza como técnica de investigación la encuesta para describir la frecuencia de una exposición o resultado en una población definida.

El desarrollo de la investigación se ha llevado a cabo en dos colegios públicos del municipio de Crevillente (Alicante). En primer lugar, se pidió permiso a los equipos directivos de los centros y a los maestros de las respectivas clases donde se realizarían las encuestas y se explicó que era necesario realizar unas preguntas acerca de la actividad física y los hábitos diarios de higiene y de alimentación. Además se informó del carácter totalmente anónimo de la encuesta para asegurar la sinceridad. En principio, la debería rellenar el propio alumnado en clase como actividad escolar contando con la supervisión de su maestro/a pero, en el caso del alumnado de 2º de primaria, se lo podrían llevar a casa para así contar con la ayuda de los padres y madres.

2.4. Análisis estadístico.

Para el análisis estadístico, se ha utilizado el software de cálculo Microsoft Office Excel 2007 donde se registraron los datos obtenidos en las encuestas en tablas dinámicas y se calcularon los porcentajes representando los resultados en gráficos circulares y de barras permitiendo así una mejor visualización.

3. RESULTADOS.

Los resultados obtenidos se dividen en los tres bloques planteados en la encuesta: actividad física, alimentación y por último, hábitos diarios de higiene, ocio o tareas del hogar. Además, van acompañados de gráficos circulares y de barras para una mejor presentación y comprensión.

Así pues, empezamos a analizar los resultados de la encuesta del primer bloque referido a la actividad física.

3.1. Bloque I: Actividad física.

Respecto a la forma de desplazamiento para ir al colegio, vemos en el gráfico 1 como por un lado en el CAES, la mayoría de alumnos encuestados va caminando, el 87% (37) y tan solo el 13% (7) en coche. Por otro lado, en el CEIP está un poco más repartido, con un 50% (29) en coche, un 43% (39) caminando y un 7% (3) en transporte público, en este caso en autobús.

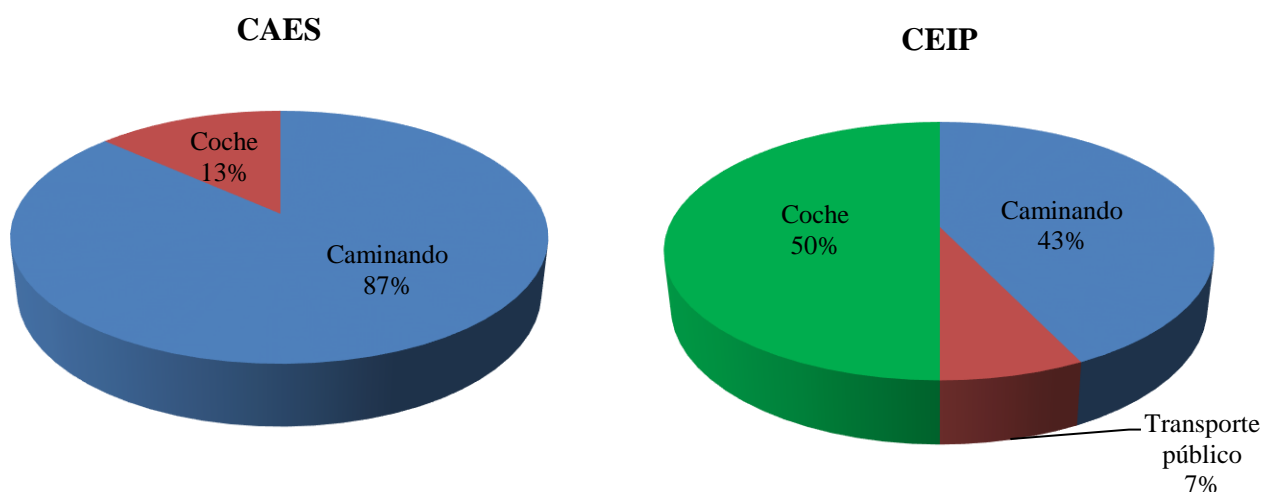


Gráfico 1. ¿Cómo te desplazas hacia el colegio de forma habitual?

A la pregunta: *¿te gustan las clases de educación física?*, la respuesta ha sido muy contundente con el 100% en ambos colegios que han dicho que sí les gusta. Entre las explicaciones que dan, destacamos que la gran mayoría es porque les gusta, se divierten y juegan con los demás compañeros.

En el gráfico 2, por un lado, en el CAES, podemos observar un mayor porcentaje de alumnado que no hace actividades extraescolares deportivas, un 60% (9) en el 2º curso de primaria, un 75% (12) en 4º curso y un 72% (8) en 6º curso. La única actividad extraescolar deportiva registrada por los encuestados fue el fútbol.

Por otro lado, en el CEIP, se puede ver en la gráfica que ocurre todo lo contrario, un mayor porcentaje de alumnado que sí hace actividades extraescolares deportivas representando el 65% (15) en el 2º curso, el 66% (10) en 4º curso y el 56% (14) en 6º curso. Entre las actividades extraescolares deportivas, destacamos una mayor variedad: fútbol, baloncesto, floorball, colpbol, tenis.

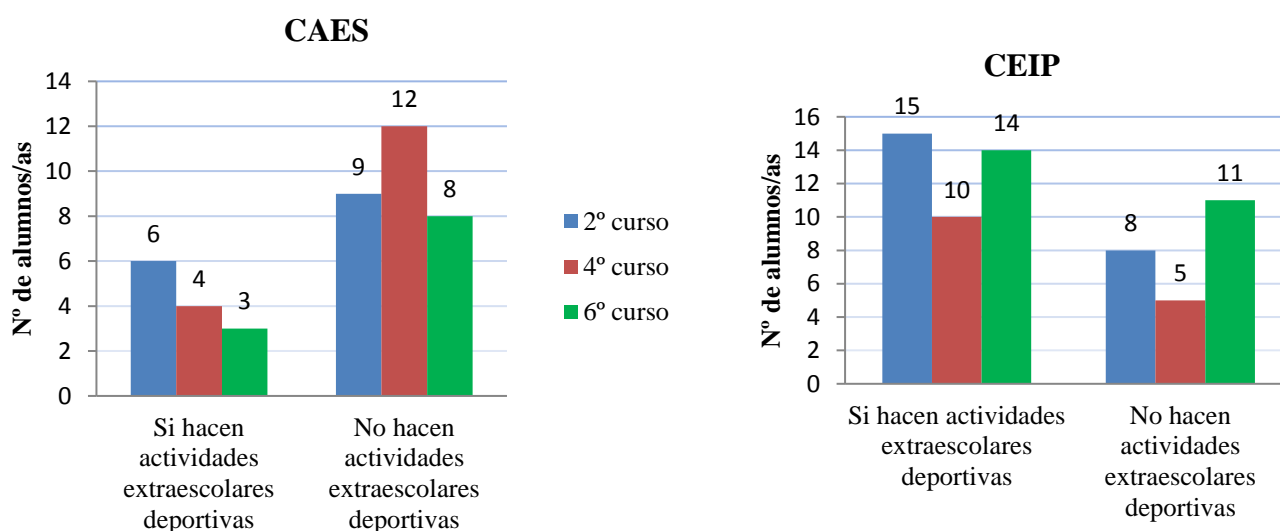


Gráfico 2. ¿Realizas actividades extraescolares deportivas?

Vemos en el gráfico 3, como en el CAES se puede observar que el pico más alto corresponde a un 58% (10) de los alumnos de 2º curso que no dedican ninguna hora al deporte y al ejercicio físico a la semana. El otro punto más alto corresponde al 50% (8) de los alumnos de 4º curso que dedican más de dos horas al deporte y ejercicio físico. Algunos de los deportes más practicados son el fútbol, seguido del baloncesto y atletismo.

En el CEIP, el punto más alto corresponde a un 52% (12) de los alumnos de 2º curso que dedican dos horas a la semana igualado con el 48% (12) de los alumnos de 6º curso que dedican más de dos horas a la semana seguido de un 66% (10) de alumnos de 4º curso que dedica dos horas a la semana. Existe una amplia variedad de deportes y ejercicio físico, entre ellos, fútbol, atletismo, caminar, danza, gimnasia rítmica, yoga, bicicleta, baloncesto, tenis, natación, patinaje, senderismo, etc.

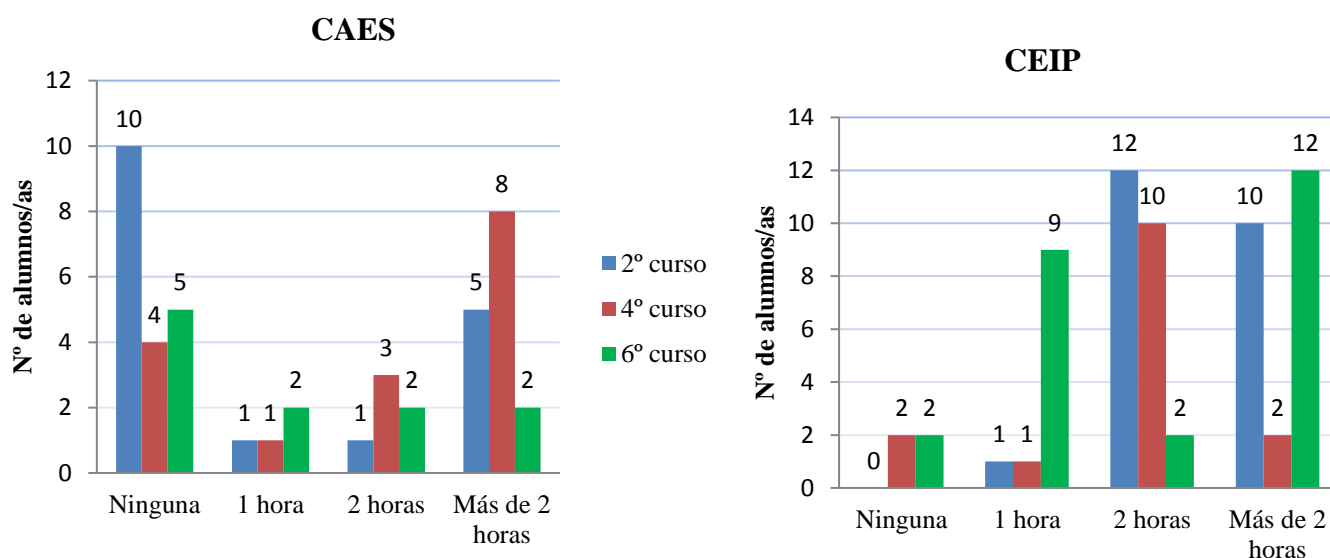


Gráfico 3. ¿Practicar algún deporte o ejercicio físico?

3.2. Bloque II: Alimentación.

En el CAES (gráfico 4), los alimentos más consumidos son el bocadillo representando en su pico más alto un 50% (12) en 4º curso y los zumos un 40% (10) en 2º curso. La fruta, los lácteos y la bollería son algunos de los alimentos menos consumidos representando un 0% en fruta y lácteos en 6º curso, un 4% (2) de bollería en 2º y 6º curso.

En el CEIP, el alimento más consumido es el bocadillo también marcando como punto máximo un 76% (23) en el 6º curso seguido de la fruta con un 30% (12) en 2º curso. Entre los alimentos menos consumidos están la bollería y los zumos con un 3% (1) en 6º curso.

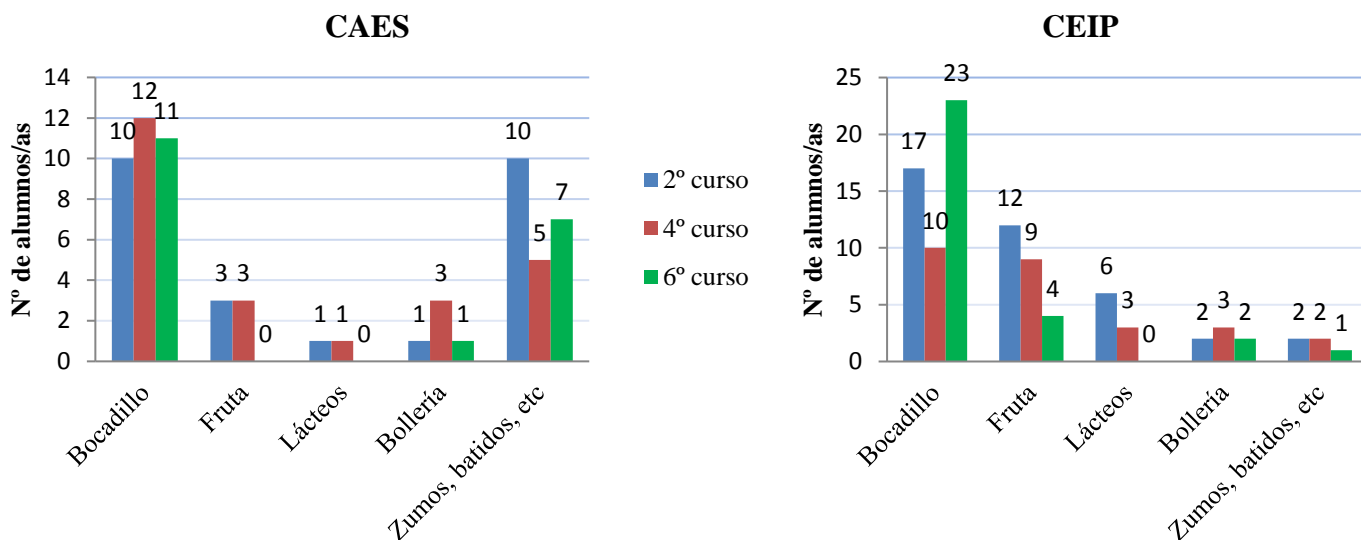


Gráfico 4. ¿Qué sueles almorzar en el colegio?

A la pregunta: *¿Cuántas comidas haces al día?*, el número de comidas diarias en el centro CAES suele ser de 5 para el 54,7% (23). Aproximadamente el 83% (41) de los alumnos comía entre 3 y 5 veces; y la mayoría de ellos en compañía excepto el 6,9% (4) que lo hacían solos.

En el CEIP, el número de comidas diarias suele ser de 5 para el 71,4% (45). Aproximadamente el 92% (58) de los alumnos comía entre 4 y 5 veces y la mayoría de ellos en compañía excepto el 10% (8) que comía solo.

En el gráfico 5, podemos observar como el consumo de agua en el CAES aumenta de forma progresiva junto con la edad del alumnado. Así pues, el mayor porcentaje es un 36% (16) que consume más de 8 vasos seguido de 2 a 4 vasos que tiene un 30% (13). Este valor pertenece más al 2º curso.

Por otro lado, en el CEIP, el consumo de agua es más adecuado y también aumenta de forma progresiva con la edad. El mayor porcentaje pertenece al 30% (19) del consumo de más de 8 vasos igualado con el consumo de 4 a 6 vasos que también tiene un 30% (19), después le sigue de 6 a 8 vasos con un 21% (13).

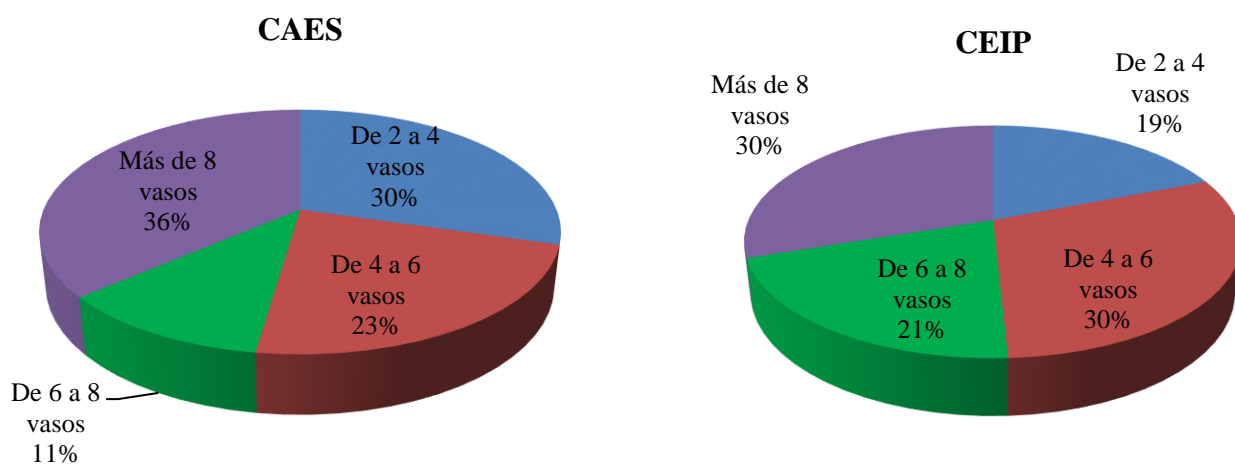


Gráfico 5. ¿Cuánta agua bebes al día?

Se puede ver en el gráfico 6, un mayor consumo de legumbres en el CAES con un 55% (24) de alumnado que come 3 o más veces a la semana seguido de un 20% (9) que come 2 veces. En cambio, en el CEIP el mayor consumo corresponde al 42% (27) de alumnado que come 2 veces a la semana.

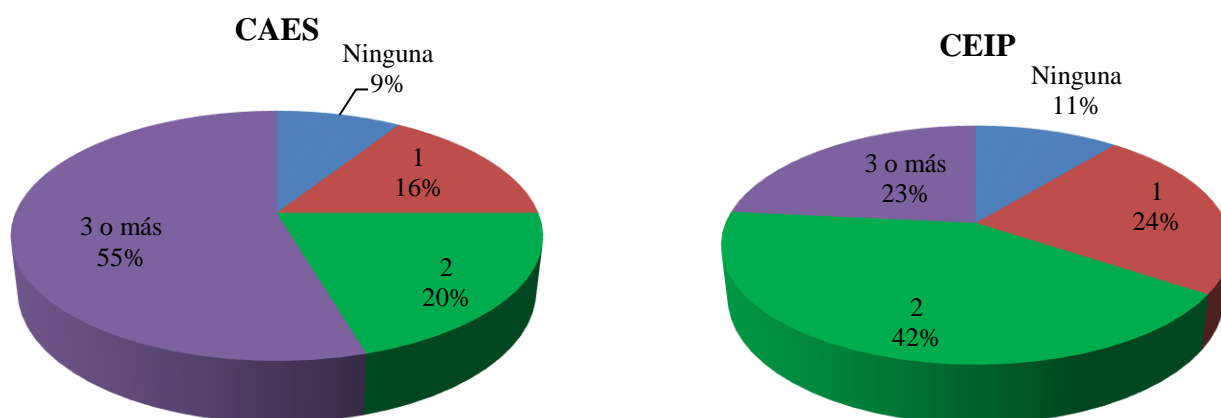


Gráfico 6. ¿Cuántas veces a la semana comes legumbres?

En el gráfico 7, se observa un mayor consumo de pescado en el centro CAES situándose en un 43% (19) 3 o más veces a la semana seguido de 2 veces a la semana con un 39% (17). Sin embargo, en el CEIP, el mayor porcentaje corresponde a 1 y 2 veces de consumo de pescado a la semana con un 30% (19) respectivamente.

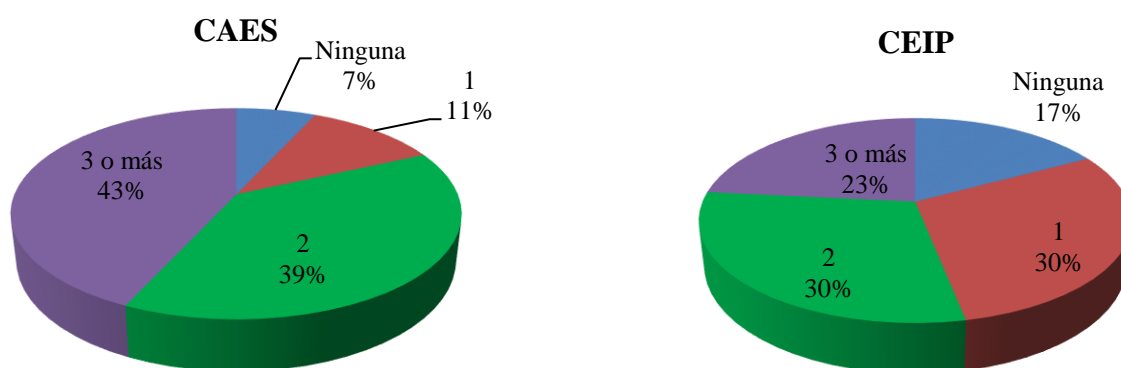


Gráfico 7. ¿Cuántas veces comes pescado a la semana?

Como se puede ver en el gráfico 8, el consumo de fruta en ambos centros es bastante elevada situándose en un 77% (34) con 3 o más piezas de fruta al día en el CAES y un 42% (27) en el CEIP. Es mucho mayor el consumo en el CAES.

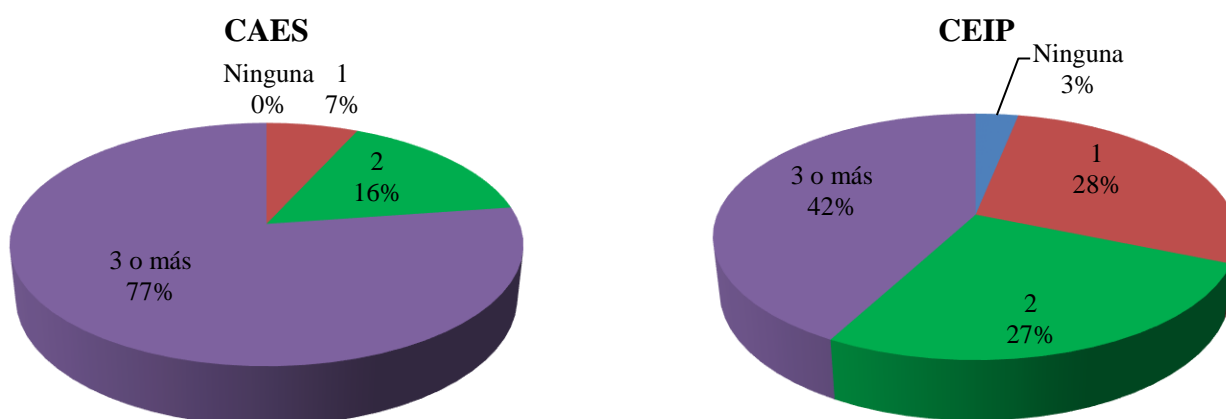


Gráfico 8. ¿Cuántas piezas de fruta tomas al día?

Consumo de dulces

En cuanto al consumo de dulces (chocolate, donuts, pasteles, golosinas, etc.), en ambos centros en torno al 87% (94) de los encuestados asegura que consume a veces este tipo de chucherías. Por el contrario, un 8% (6) no tomaba ningún tipo de chuchería.

3.3. Bloque III: Hábitos diarios (higiene, ocio, tareas...).

En ambos centros, en torno al 98% (102) de los encuestados se lava las manos antes y después de comer, con lo cual es un hábito que tienen bien inculcado. Sin embargo, en el CAES, el 36% (16) del alumnado no se ducha todos los días mientras que en el CEIP es de un 16% (11).

Se puede ver en el gráfico 9 como en el CAES hay un 77,2% (34) se lava los dientes 3 o más veces al día. Por otro lado, en el CEIP, un 52,3% (33) del alumnado se lava los dientes 2 veces seguido de un 41,2% (26) que se los lavan 3 veces o más.

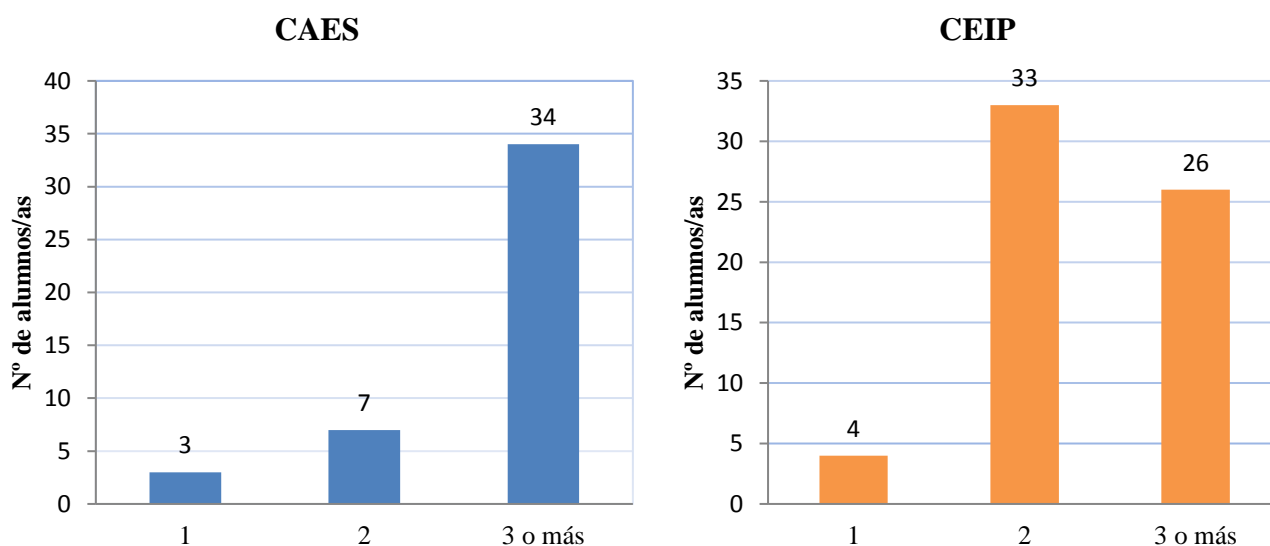


Gráfico 9. ¿Cuántas veces al día te lavas los dientes?

En el gráfico 10, el 56,8% (25) del alumnado perteneciente al CAES dedica 2 horas a hacer los deberes del colegio y estudiar y el 22,7% (10) dedica 1 hora. El CEIP

cuenta con un 49,2% (32) de alumnado que dedican tan solo 1 hora y un 32,3% (21) que le dedican dos horas.

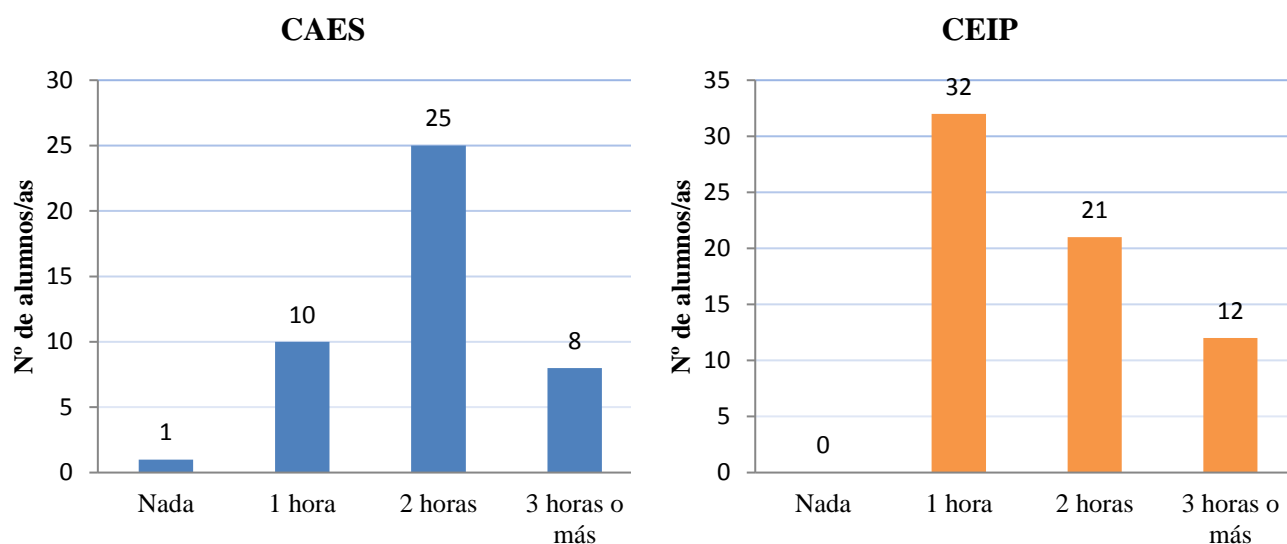


Gráfico 10. ¿Cuánto tiempo le dedicas a hacer los deberes y estudiar?

Tareas de casa

En el centro CAES, un 98% (43) del alumnado asegura ayudar en las tareas del hogar tales como fregar, limpiar, ordenar, cocinar entre otras. Por otro lado, en el CEIP este porcentaje es de 91% (58). En general, casi todos los encuestados ayudan de una forma u otra a sus padres en las tareas de casa.

En el gráfico 11, el mayor porcentaje que se ha obtenido es de 40,9% (18) perteneciente al alumnado del CAES que asegura ver la televisión siempre que puede mientras que en el CEIP, el porcentaje es de un 32,3% (21). Sin embargo, el mayor porcentaje en el CEIP es de 61,5% (40) de alumnado que ve la televisión a veces.

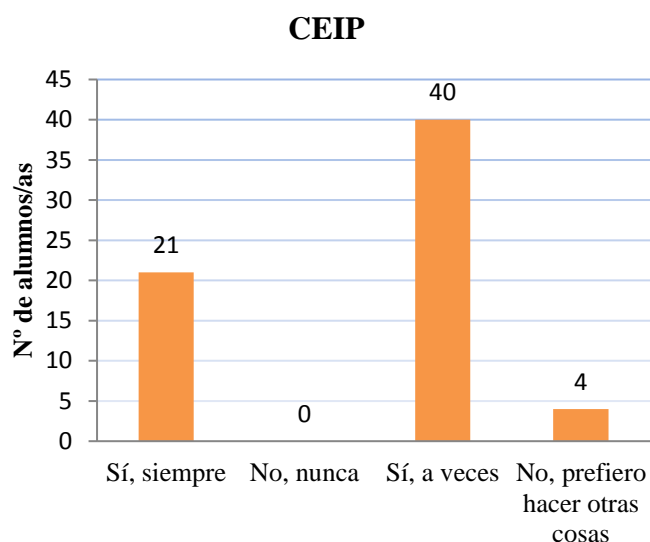
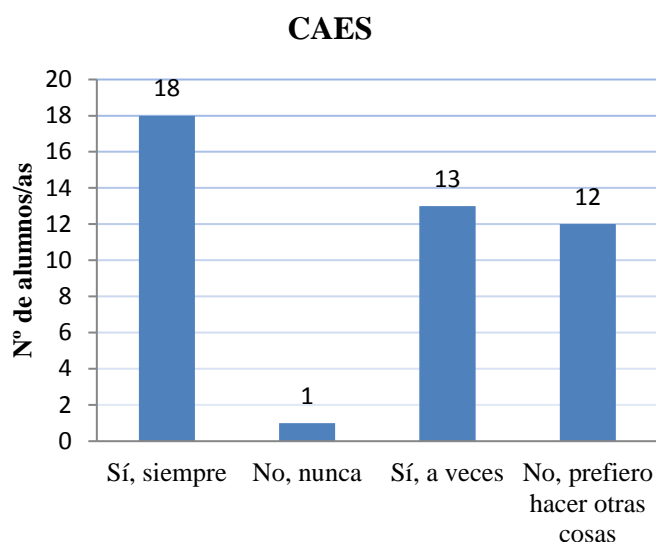


Gráfico 11. ¿Ves la televisión?

En el CAES (gráfico 12), hay un 61,36% (27) de alumnado que dedican entre 1 y 2 horas a jugar al día a videojuegos seguido de un 27,2% (12) que le dedican 4 horas o más. Cabe destacar que el 77,2% (34) suele jugar acompañado.

Por otro lado, en el CEIP, el 61,5% (40) dedican entre 1 y 2 horas a jugar y un 38,4% (25) dedican entre 3 o 4 horas al día. El 80% (53) suele jugar en compañía.

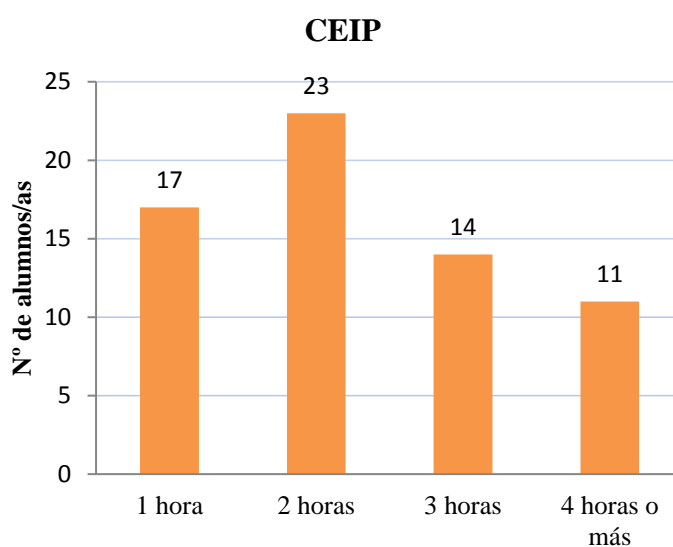
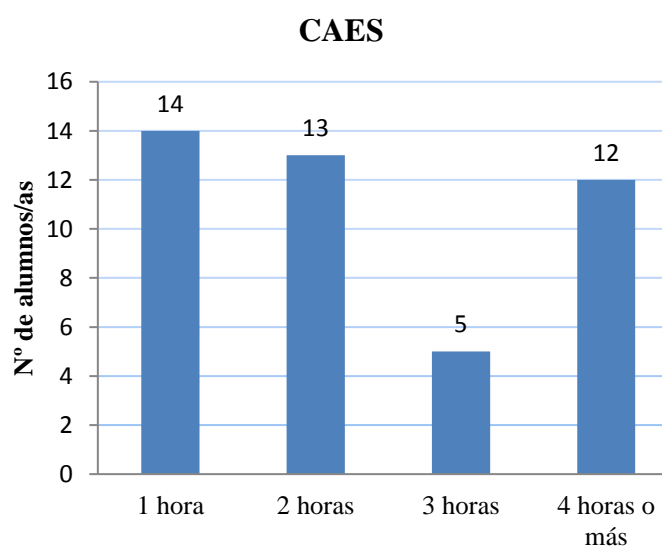


Gráfico 12. ¿Cuánto tiempo dedicas al día a jugar?

En el CAES, de ese 80% (35) que sí tiene móvil propio, un 22,8% (8) le dedica 3 horas o más al día. Por el contrario, en el CEIP, un 65% (42) del alumnado no dispone de móvil propio y del 35% (23) que sí tiene, un 17,3% (4) le dedica 3 horas o más al día.

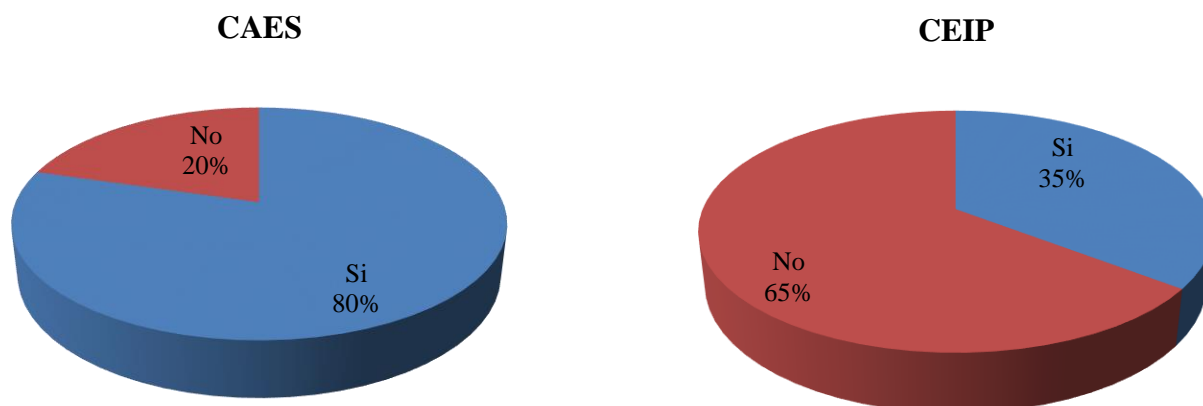


Gráfico 13. ¿Tienes móvil propio?

Horas de sueño

En el CAES, un 63,6% (28) del alumnado duerme más de 8 horas mientras que el 15,9% (7) duerme entre 6 y 7 horas.

En el CEIP, el 63% (41) del alumnado encuestado duerme más de 8 horas mientras que el 10,7% (7) duerme entre 6 y 7 horas.

4. DISCUSIÓN.

El objetivo principal propuesto para este estudio no es otro que el de comprobar en dos colegios, a través de unas encuestas sobre hábitos y estilos de vida saludable, si estos hábitos varían o no en función del nivel socioeconómico de las familias de dichos colegios, puesto que son totalmente diferentes. Uno de ellos es un CAES (centro de

acción educativa singular) situado en una zona marginal y desfavorecida de la población y el otro un CEIP situado en una de las zonas en expansión de la localidad.

En cuanto a los resultados de la actividad física (bloque I), podemos señalar que en el centro CAES casi la mitad de los alumnos encuestados (48%) no realiza ningún ejercicio físico y entre los que sí lo realizan, practican deportes considerados mayoritarios como son el fútbol y el baloncesto. Sin embargo, en el CEIP, el 95% del alumnado realiza algún deporte o ejercicio físico contando con una amplia diversidad de deportes (fútbol, atletismo, caminar, danza, gimnasia rítmica, yoga, bicicleta, baloncesto, tenis, natación, patinaje, senderismo). Estos datos coinciden con los encontrados por Calzada et al. (2016) quienes hallaron que la práctica de actividad física es elevada en niños, y además se reparte entre las clases de educación física y los deportes extraescolares. No obstante, en la actualidad, los niños y niñas practican muy poco deporte que, muchas veces, se limita a las dos horas de clase de educación física que tienen a la semana, al recreo o a actividades extraescolares deportivas. No hace muchos años, se jugaba en los parques o en las plazas sin ningún problema. Hoy en día, en algunos sitios incluso prohíben jugar con la pelota. Además, la preocupación de los padres por lo que pueda pasar a sus hijos es un aspecto a tener en cuenta. Por tanto, ¿Dónde pueden hacer deporte fuera del colegio? Los padres cada vez más apuntan a sus hijos a algún deporte, lo cual supone un coste, que evidentemente una familia con una situación económica desfavorable no se puede permitir.

Así pues, resulta interesante ver que, en cuanto a los porcentajes respecto a cómo se desplazan para ir al colegio, un 87% del alumnado del centro CAES lo hace caminando mientras que en CEIP es de un 43%. Un 57 % va al colegio en coche o autobús, esto puede ser debido a una mayor comodidad o bien porque viven lejos del colegio. El desplazamiento activo al colegio es una fuente de actividad física en los escolares, promoviendo un estilo de vida más saludable. Según apunta el investigador Herrador, M. (2017), “se produce un incremento de la actividad física y de la salud cardiovascular de los niños que apuestan por el desplazamiento activo”

Otro aspecto que llama la atención es que, en el CEIP, desde muy pequeños ya se inician a practicar todo tipo de deportes y un 52% dedican dos horas a la semana mientras que en el CAES hay un 58% que no dedican ninguna hora a practicar algún deporte o ejercicio físico. La diferencia es más que evidente y resulta importante

inculcar a los niños y niñas desde estas edades tan tempranas a hacer deporte y realizar ejercicio físico. En este sentido, Reverter et al. (2014) afirman que lo más habitual es que los alumnos practiquen 2 horas de actividades físico-deportivas fuera del colegio.

En cuanto a los resultados referidos a la alimentación (bloque II), el tradicional bocadillo casero constituye el alimento más consumido en el recreo por el alumnado del CAES con un 75% junto con los zumos. Esto coincide con el estudio realizado por Rodríguez Huertas et al. (2012) donde los alimentos más consumidos también eran el bocadillo y el zumo. El bocadillo es una opción barata, no obstante, según que condimentos lleve puede ser más o menos saludable. Los zumos no son equivalentes a la fruta entera aunque sean recién exprimidos, ya que al procesarlos estamos liberando sus azúcares y perdiendo gran cantidad de nutrientes, por tanto, si nos fijamos en el valor nutricional de los zumos envasados, aportan demasiado azúcar doblando la cantidad máxima recomendada por la OMS.

Por otro lado, en el CEIP, el alimento más consumido a la hora del patio también es el bocadillo pero seguido de la fruta con un 39%. La fruta se considera un alimento que nos aporta vitaminas y nutrientes, por tanto, debería ser indispensable en el almuerzo de los niños y niñas. Los alimentos menos consumidos en ambos colegios son los lácteos y la bollería, representando un 15,9% en el CAES y un 25% en el CEIP.

El consumo de agua en general es bajo y aumenta progresivamente con la edad, pero es importante inculcar este hábito desde muy pequeños puesto que beber agua es una acción muy simple pero que, sin embargo, nos cuesta llevar tanto a cabo incluso de más mayores. No somos conscientes de lo importante que es un adecuado consumo de agua para que el cuerpo pueda realizar todas sus funciones.

Respecto a la dieta, en general no hay muchas diferencias entre los dos colegios, se observa un mayor consumo de legumbres, pescado y fruta en el CAES con respecto al CEIP, puede ser debido a un mayor porcentaje de alumnado de origen magrebí que siguen una alimentación basada principalmente por pescado y legumbres. Estos datos son más favorables que investigaciones anteriores donde se afirma que la población estudiada come poca fruta y no le agradan ni las legumbres, ni las verduras ni el pescado (Rodríguez Huertas et al. 2012). También hay que tener en cuenta que no pueden comer carne de cerdo. Por tanto, es un punto a favor de una dieta más saludable. Además, en cuanto al consumo de dulces, el 87% de los encuestados asegura que los

come a veces por lo que no son datos muy preocupantes mientras los buenos alimentos estén presentes en su día a día.

En cuanto al bloque III referido a los hábitos diarios (higiene, ocio, tareas...), cabe destacar que el alumnado del CAES resulta ser un poco más descuidado con respecto a la higiene del cuerpo, puesto que un 36% no se ducha todos los días pero, en cambio si presenta una adecuada higiene bucal, ya que un 77,2% se lava los dientes 3 o más veces al día frente a un 41,2% del CEIP.

Podemos establecer un perfil general del alumnado encuestado perteneciente al CAES: casi la mitad no practican ningún deporte ni realizan actividad física fuera del colegio. Además pasan bastantes horas frente al televisor, haciendo deberes o jugando a videojuegos. Martínez et al., (2017) encuentran resultados similares en escolares colombianos ya que las actividades que más realizaban los jóvenes a lo largo de la semana era ir al cine más de 5 horas a la semana, seguido de la realización de otro tipo de actividades sedentarias como ver la televisión o jugar a los videojuegos. Estos datos demuestran la presencia del sedentarismo en el ámbito internacional. Todo ello, constata el carácter sedentario de la población estudiada, puesto que si a las 5 horas diarias que pasan en el colegio, le sumamos 2 horas de media de hacer deberes o estudiar más 2 horas de jugar a videojuegos o ver la televisión. En total, suman un total de 9 horas sin realizar ningún tipo de actividad física; tan solo la que realizan en la asignatura de educación física.

5. CONCLUSIÓN.

Como respuesta al objetivo que nos planteábamos con este estudio, consideramos que el nivel socioeconómico de las familias puede llegar a influir en los hábitos relacionados con la salud de los niños y niñas pero no de una forma determinante.

En cuanto a hábitos de alimentación, no influye demasiado, puesto que el alumnado que procede de familias desfavorecidas (CAES) llevan una dieta más rica en legumbres, pescado y además consumen un adecuado número de piezas de fruta al día respecto al otro colegio que estamos comparando. En esto claramente influye el

comedor escolar del que dispone el colegio que le brinda de menús semanales con diversas comidas equilibradas y saludables.

Por otro lado, las condiciones desfavorables de las familias del alumnado perteneciente al CAES no permiten a sus niños y niñas apuntarse a algún deporte fuera del colegio, puesto que supone un gasto importante. A este inconveniente, hay que sumarle el creciente miedo de los padres y madres a que sus hijos jueguen en la calle y, además, que cada vez hay menos espacios disponibles para ello.

Todos estos inconvenientes, pueden causar un mayor sedentarismo en estos niños de forma indirecta puesto que, como recalcábamos al inicio de este trabajo, están completamente rodeados por dispositivos electrónicos que son demasiado atractivos para ellos y pueden causar una adicción que resulta ser muy peligrosa y nociva para su salud.

Por ello, un aspecto a tener en cuenta desde la escuela es promover la práctica diaria de ejercicio físico, donde la asignatura de educación física, entre otras, juega un gran papel para lograrlo. En resumen, es importante adoptar hábitos de vida saludable referente a la alimentación, a la higiene y a la actividad física durante la etapa de educación primaria, con el fin de obtener efectos beneficiosos para la salud en el futuro. Un estilo de vida inadecuado puede desarrollar diversos problemas como diabetes, obesidad, hipertensión... empeorándolas o haciendo difícil su control. De esta forma, si no se crece con buenos hábitos durante la infancia, será complicado cambiarlos más tarde y los problemas persistirán en la edad adulta. Así, resulta necesario un estilo de vida saludable que incorpore actividades físicas diarias y se evite el sedentarismo que se está convirtiendo en la lacra de nuestra sociedad actual. La alimentación, también, será una pieza clave que hay que vigilar y garantizar unos buenos hábitos. Por lo tanto, la escuela debe fomentar desde las distintas áreas curriculares a mejorar el desarrollo integral y mantener hábitos saludables para lograr un bienestar tanto de alimentación como de actividad física.

5.1. Aplicaciones prácticas / propuestas educativas.

Como se ha mencionado anteriormente, los hábitos actuales de niños y niñas son, cuanto menos, poco saludables. Hay múltiples medidas que podemos llevar a cabo

desde el colegio para ayudar, en la medida de lo posible, a fomentar hábitos y estilos de vida saludable. Por tanto, la encuesta realizada supone un primer paso sirviendo al profesorado para valorar como se encuentra su alumnado, buscar soluciones y propuestas que permitan principalmente cambiar esos malos hábitos y, por consiguiente, conseguir una mejora de la salud. A continuación, se proponen algunas de las medidas que se podrían hacer como docentes.

Una de las medidas es un proyecto que se denomina “El súper-almuerzo”. Consiste en que los niños traigan al colegio un almuerzo saludable que, al menos, tenga uno de los siguientes alimentos: fruta, o frutos secos o lácteos. También se tendrá en cuenta que no traigan bollería industrial, refrescos o zumos azucarados. Habrán dos encargados cada semana de supervisar los almuerzos de sus compañeros y de anotarlo. La puntuación es muy sencilla, si en su almuerzo traen alimentos saludables sumarán un punto. Si por el contrario traen algún alimento no saludable se le restará un punto.

Al final de cada mes, se hará un recuento de los puntos de todos los alumnos. Al alumno o alumna que más puntos haya conseguido se le otorgará un premio que consistirá en el collar del superhéroe saludable. Es una forma de reforzar positivamente un hábito saludable que consideramos importantísimo pero al que no se le da tanta importancia como debería.

Otra medida para impulsar la práctica de actividad física que se llevaría a cabo en los recreos se trata del proyecto “Actipatio”. Consiste en una propuesta para fomentar los deportes y juegos alternativos, así como los deportes populares y tradicionales. Estamos cansados de ver que la gran mayoría de niños juegan únicamente a fútbol durante los patios o lo que es peor, que haya niños o niñas que se dediquen a estar sentados, esto hay que cambiarlo poco a poco. Para ello, se propone establecer un calendario cada mes con horarios donde cada día le toque a diferentes cursos practicar diferentes deportes: colpbol, floorball y pichi, entre otros. El fútbol también lo incluiremos pero muy poco, no se debe nunca excluir ningún deporte sino todo lo contrario, favorecer y fomentar que nuestro alumnado lleve una vida lo más activa posible para evitar de esa forma el sedentarismo.

6. PROPUESTAS DE MEJORA.

Para futuras investigaciones deberíamos de partir de un tamaño de la muestra mucho mayor (más alumnado) y, de esta manera, aumentar también la variedad de centros (mayor número de colegios). Igualmente, se debería establecer un lugar y horas específicas para pasar la encuesta, consiguiendo una mayor fiabilidad en nuestras conclusiones y resultados. Además, se podría tener en cuenta variables como las preferencias alimentarias de los padres de la población escolar estudiada y la presencia de obesidad y de ese modo, analizar el grado de influencia que puede ejercer la familia en la adquisición de determinados hábitos.

Otra propuesta de mejora sería utilizar el software estadístico llamado SPSS con el que se puede realizar un análisis más exhaustivo analizando variables estadísticas.

7. LIMITACIONES Y DIFICULTADES ENCONTRADAS.

En cuanto a algunas de las limitaciones o dificultades encontradas, cabe destacar que la directora de uno de los colegios me pidió revisar las encuestas y, además, realizar un escrito para los padres de los alumnos a los que iba a pasar la encuesta para que me dieran su consentimiento y aprobación, con lo cual, se retrasó un poco la investigación. Por lo demás no hubo ningún problema.

8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Abarca, A., Murillo, B., Julián, J. A., Zaragoza, J., & Generelo, E. (2015). La Educación Física: ¿Una oportunidad para la promoción de la actividad física? *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 28, 155-159.
2. Beltrán, V. J., Sierra, A. C., Jiménez, A., González-Cutre, D., Martínez, C., & Cervelló, E. (2017). Diferencias según género en el tiempo empleado por adolescentes en actividad sedentaria y actividad física en diferentes segmentos horarios del día. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 31, 3-7.

3. Calzada, J. L., Cachón, J., Lara, A., & Zagalaz, M. L. (2016). Influencia de la actividad física en la calidad de vida de los niños de 10 y 11 años. *Journal of Sport and Health Research*, 8(3), 231-244.
4. Colquitt, J. L., Loveman, E., O'Malley, C., Azevedo, L. B., Mead, E., Al-Khudairy, L., & Rees, K. (2016). Diet, physical activity, and behavioural interventions for the treatment of overweight or obesity in preschool children up to the age of 6 years. *The Cochrane Library*, 10(3).
5. Dalmau, J. & Vitoria, I., (2008). Prevención de la obesidad infantil: hábitos saludables. *Clínicas Pediátricas de Norteamérica*, 232, 24–90.
6. Donnelly, J. E., Hillman, C. H., Castelli, D., Etnier, J. L., Lee, S., Tomporowski, P., & Szabo-Reed, A. N. (2016). Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children: a systematic review. *Medicine and science in sports and exercise*, 48(6), 1197.
7. Herrador, M., Villa-González, E., & Chillón, P. (2017). Children who commute to school unaccompanied have greater autonomy and perceptions of safety. *Acta Paediatrica*. In press.
8. Mendoza, R.; Ságrera, M.R., & Batista, J.M. (1994). *Conductas de los escolares españoles relacionadas con la salud*. Madrid: C.S.I.C.
9. Muñoz, J.C. (2004). Hábitos y estilos de vida en relación con la actividad física en la educación primaria. *Revista Digital Buenos Aires*, 79.
10. Padial, M. (2010). *Obesidad, sedentarismo y ejercicio físico: Análisis del tratamiento informativo en la prensa local andaluza* (Tesis Doctoral). Universidad Internacional de Andalucía: España.
11. Pino, J.L., Díaz, C., & López, M.A. (2011). Construcción y validación de un cuestionario para medir conductas y hábitos alimentarios en usuarios de la atención primaria de salud. *Rev Chil Nutr*, 38 (1), 41-51.
12. Poitras, V. J., Gray, C. E., Borghese, M. M., Carson, V., Chaput, J. P., Janssen, I., & Sampson, M. (2016). Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41(6), S197-S239.
13. Programa Perseo. Aesan. Ministerio de sanidad y consumo/ministerio de educación y ciencia/ centro de investigación y documentación educativa. (2007). Alimentación saludable. Guía para el profesorado. Estrategia NAOS.

14. Programa Perseo. Estrategia NAOS, guía de obesidad infantil para profesionales de atención primaria, introducción, p.9. Disponible en: http://www.perseo.aesan.msps.es/docs/docs/guias/guia_obesidad_infantil_profesionales_sanitarios_atencion_primaria.pdf
15. Programa Perseo. Cuestionarios de hábitos alimentarios de la población escolar. (2006-2007). Unidad de Nutrición Comunitaria.
16. Reverter, J., Plaza, D., Jové, M. C., & Hernández, V. (2014). Actividad físico-deportiva extraescolar en alumnos de primaria: el caso de Torre Vieja (Alicante). *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 2014, núm. 25, p. 48-52.
17. Rodríguez, E., Huertas, M.I., Solana, F., Rodríguez, M.J., Rodríguez, J.C., Rodríguez, A., & Alonso, M. (2012). Programa CASERIA (Cuestionario hábitos Saludables en Primaria). Respuestas de escolares de 6 a 10 años de edad. *Semergen*. 2012; 38(5): 265-277.
18. Santos, S. (2005). La Educación Física escolar ante el problema de la obesidad y el sobrepeso. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 5 (19), 179-199.
19. Trujillo, F. (2009). Los hábitos saludables aplicados a la Educación Física. *Efdeportes.com*, año14, N° 136. Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd136/los-habitos-saludables.htm>

9. ANEXOS.

9.1. Anexo 1. Encuesta sobre hábitos y estilos de vida saludable en Primaria.

Por favor, responda a las siguientes preguntas con la máxima sinceridad posible.

El cuestionario es totalmente anónimo. Gracias por la colaboración.

Eres: niño ☐ niña ☐

Peso: __

Edad: __

Curso: __

BLOQUE I: Actividad física

1. ¿Cómo te desplazas hacia el colegio de forma habitual?

☐ Caminando

☐ En coche

☐ Bicicleta

☐ Transporte público

☐ Otros

2. ¿Te gustan las clases de Educación Física? ☐ Si ☐ No ¿Por qué?

3. ¿Realizas actividades extraescolares deportivas? ☐ Si ☐ No En caso afirmativo, di cuál/es:

4. Fuera del colegio, ¿practicar algún deporte o ejercicio físico? ☐ Si ☐ No En caso afirmativo, di cuál/es:

5. ¿Cuántas horas dedicas a la semana a practicar ese deporte?

☐ Ninguna

☐ 1 hora

☐ 2 horas

☐ Más de 2 horas

BLOQUE II: Alimentación

6. ¿Qué sueles almorzar en el colegio?

☐ Bocadillo

☐ Fruta

☐ Lácteos

☐ Bollería

☐ Zumos, batidos...

7. ¿Cuántas comidas haces al día?

☐ 2

☐ 3

☐ 4

☐ 5

8. ¿Comes solo/a o acompañado/a?

☐ Solo/a

☐ Acompañado/a

9. ¿Comes despacio o rápido?

☐ Despacio

☐ Rápido

10. ¿Cuánta agua bebes al día?

☐ De 2-4 vasos

☐ De 4 a 6 vasos

☐ De 6 a 8 vasos

☐ Más de 8 vasos

11. ¿Cuántas veces a la semana comes legumbres?

☐ Ninguna

☐ 1

☐ 2

☐ 3 o más

12. ¿Cuántas veces comes pescado a la semana?

☐ Ninguna

☐ 1

☐ 2

☐ 3 o más

13. ¿Cuántas piezas de fruta tomas al día?

☐ Ninguna

☐ 1

☐ 2

☐ 3 o más

14. ¿Comes muchos dulces (chocolate, donuts, pasteles, golosinas, etc)?

☐ Sí, todos los días

☐ Si pero solo a veces

☐ Nunca

BLOQUE III: Hábitos diarios (higiene, ocio, tareas...)

15. ¿Te lavas las manos antes y después de comer? ☐ Si ☐ No

16. ¿Te lavas los dientes después de comer? ☐ Si ☐ No **En el caso que si, ¿cuántas veces al día?**

☐ 1

☐ 2

☐ 3 o más

17. ¿Te duchas todos los días? ☐ Si ☐ No

18. ¿Cuánto tiempo dedicas en casa a hacer los deberes y estudiar?

☐ Nada

☐ 1 hora

☐ 2 horas

☐ 3 horas o más

19. ¿Ayudas a tus padres en las tareas de casa? ☐ Sí ☐ No ¿En cuáles?

20. ¿Ves la televisión?

☐ Sí, siempre que puedo

☐ No, nunca

☐ Si a veces

☐ No, prefiero hacer otras cosas

21. ¿Te gusta leer?

☐ Sí me encanta. Leo todos los días.

☐ Si pero no leo mucho

☐ No, no me gusta leer

22. ¿Cuánto tiempo dedicas al día a jugar?

☐ 1 hora

☐ 2 horas

☐ 3 horas

☐ 4 horas o más

23. ¿Juegas solo/a o acompañado/a? ☐ Solo/a ☐ Acompañado/a

24. ¿Juegas a algún videojuego (PlayStation, ordenador, tablet, etc)?

Sí ☐ No ☐

25. ¿Tienes móvil propio? ☐ Sí ☐ No

26. ¿Cuánto tiempo lo usas al día?

☐ 1 hora

☐ 2 horas

☐ 3 horas o más

27. ¿Cuántas horas duermes por la noche?

☐ Entre 6-7 horas

☐ Entre 7-8 horas

☐ Más de 8 horas